

Récapitulatif des moyens de contraception existants

Méthodes naturelles		
Ogino (températures)	moyennement adaptée	Nécessite un apprentissage
Billings (+ glaire cervicale)	moyennement adaptée	Nécessite un apprentissage
Mama	adaptée	
Méthodes mécaniques		
Préservatif masculin	adapté	
Préservatif féminin	adapté	
Diaphragme	Pas adapté en post-partum immédiat	car modification du vagin et du col lors de l'accouchement
Sterilet au cuivre	compatible	Peut être inséré 2 mois après accouchement même sans retour de couches
Sterilet à la progestérone	compatible	Passage possible dans le lait
Sterilisation (tubaire ou vasectomie)	compatible	Si on ne souhaite d'enfant
Méthodes chimiques		
Spermicides (contenant du chlorure de benzalkonium)	compatible	
Pilule progestative	compatible	
Implant (Implanon)	compatible	
Progestérone injectable	compatible	tous les trois mois dès 6 semaines
Pilule oestroprogestative	Contre-indiquée	Inhibe la lactation
Anneau vaginal oestro-progestatif (Nuvaring)	Contre-indiqué	Inhibition possible de la lactation
Patch oestroprogestatif	Contre-indiqué	Inhibe la lactation

Pour en savoir plus :

■ Associations de soutien à l'allaitement

Coordonnées sur le site
www.coordination-allaitement.org

■ Sites Internet :

Très nombreux sites en français sur la contraception dont :
www.planning-familial.org
www.has-sante.fr
www.inpes.sante.fr

Dépliant sans contremarque vendu sur :
www.info-allaitement.org

Chambre pour tous :
 comment aider une femme à choisir sa contraception ?
www.inpes.sante.fr

Textes : Information Pour l'Allaitement (IPA)
 Dessins : Sylvie Deverchère

Retrouvez les autres publications d'IPA sur Internet
www.info-allaitement.org

Association IPA - CERDAM
 Centre hospitalier Lyon sud - Maternité
 165 chemin du Grand Revoyet 69310 Pierre Bénite
 04 78 42 09 16

Quelle contraception lors de l'allaitement ?



Information Pour l'Allaitement - IPA



Les moyens de contraception ont évolué ces dernières années et l'offre s'est multipliée.

Quels sont les choix possibles en fonction de l'allaitement maternel, voici quelques réponses à des questions fréquentes.

Le choix de la méthode est fonction de plusieurs paramètres :

- Efficacité de la méthode
- Effets secondaires
- Tolérance personnelle
- Choix du couple
- Désir de grossesse à plus ou moins long terme

Après un accouchement, les méthodes contraceptives sont classées en deux catégories : celles qui sont compatibles avec l'allaitement et celles qui ne le sont pas. Ainsi, 89% à 6 mois, 85% à 1 an, 80% à 2 ans, 75% à 3 ans, 70% à 4 ans, 65% à 5 ans, 60% à 6 ans, 55% à 7 ans, 50% à 8 ans, 45% à 9 ans, 40% à 10 ans. Parallèlement, la méthode de l'allaitement maternel bloque l'ovulation. Ce phénomène naturel permet de protéger et contre-indique certains contraceptifs hormonaux chimiques ou diffère leur utilisation.

La contraception est un choix du couple

Des questions qui se posent fréquemment :

1) Avant d'être enceinte, je prenais la pilule et ça me convenait bien. Quand pourrais-je recommencer ?

La pilule classique, qui contient des oestrogènes et de la progestérone, est contre-indiquée pendant la période de lactation car elle agit sur le cycle menstruel et peut entraîner des phénomènes de sécheresse vaginale. De plus, elle agit sur le système hormonal et peut entraîner des effets secondaires.

2) J'ai déjà 2 enfants, un troisième bien sûr, mais pas tout de suite. Puis-je mettre mon stérilet ?

Il faut attendre que l'utérus ait repris son volume normal ce qui est favorisé par les tétées. Deux mois après l'accouchement, même en l'absence de règles, c'est tout à fait possible. Profitez de la visite post-natale 6 semaines après l'accouchement pour en parler.

Le moyen de contraception utilisé peut évoluer au cours de la vie d'une femme.

3) J'ai déjà 2 enfants, un troisième bien sûr, mais pas tout de suite. Quelle méthode choisir ?

La Maman peut être une méthode à utiliser dans votre situation. Elle est utilisée par de nombreuses femmes dans le monde avec une efficacité de 98% à 6 mois puis 94% à un an. Son principe est simple et utilise les bénéfices de l'allaitement maternel (ndré). Vous avez aussi le soutien des professionnels locaux que sont les sages-femmes et les gynécologues.

La Méthode de l'Allaitement Maternel et de l'Aménorrhée ou MAMA.

- 1. Le bébé a moins de six mois**
- 2. Pas de retour de couches**
- 3. Allaitement exclusif, jour et nuit, sans restriction (85% de la ration du bébé provient de l'allaitement)**
- 4. Pas d'intervalle de plus de six heures entre les tétées (maximum deux fois par semaine)**
- 5. Fréquence des tétées : au moins 10 courtes ou 6 longues par 24h**

Dépliant sans contremarque vendu sur :
www.info-allaitement.org